



東華三院圓滿人生服務
2021/2022 年度社區教育活動

本服務致力向社區人士推廣生死教育，鼓勵大眾探索及思考生命議題，宣揚「珍惜生命·積極人生」的信息。

| 類別 | 活動編號 | 活動詳情 | 內容長度(小時) | 建議人數 | 費用 | 對象 |
|----|------|--|-----------------|--------|---------------------------------|-----------------|
| 講座 | T01 | 「積極晚年」生前規劃講座 協助長者及護老者了解長者晚年生活需要及提升後事安排知識。內容包括退休計劃、院舍選擇、身體退化、晚年醫療與法律文件、後事安排程序和選擇。 | 1.5 | 15 人以上 | \$1,500 | 長者 / 護老者 |
| | T02 | 「生命旅程」後事規劃講座 講座內容包括親人過身後需辦理之手續、喪禮選擇和考慮因素，以及不同遺體的處理方式，加深長者及護老者對身後事的認識。 | 1.5 | 30 人以上 | 免費 ¹ (只限每月首個申請機構) | 長者 / 護老者 |
| | T03 | 「護愛同行」晚期護理及健康講座 ² 由護士或社工主講，以提升社區人士對寧養服務及晚期病人常見症狀控制方法的認識。主題包括：癌症及便秘處理、食慾不振的處理、長期服藥與皮膚護理、改善失眠與預防癌症、社區紓緩及寧養服務、預設醫療指示需知。 | 1 | 15 人以上 | \$1,000 | 社區人士 / 長者 / 護老者 |
| 小組 | G01 | 生命教育治療性小組 ² 透過不同主題提升組員整體身體、心理及靈性健康。 主題包括：靈性健康、表達藝術及香薰痛症治療等。 | 6 節 (1 小時/節) | 6-12 人 | \$3,500 (含材料費) | 長者 / 護老者 |
| | G02 | 靜觀治療性小組 ² 小組以靜觀為主軸，藉由不同媒介的配合，帶領組員運用靜觀技巧來紓緩壓力及平衡情緒。主題包括：靜觀與表達性藝術、靜觀與芳香療法、靜觀與聲音療癒。 | 4 節 (2 小時/節) | 8-12 人 | \$4,000 (含材料費) | 社區人士 / 護老者 |
| | G03 | 「精彩人生」生命教育小組 ² 透過不同媒介與長者探討生命無常，學習感恩及活出積極人生。小組活動包括小遊戲、電影座談會、桌上遊戲及手工創作等。 | 5 節 (1 小時/節) | 6-12 人 | \$3,000 (含材料費) | 長者 / 護老者 |
| | G04 | 「活得健康」教育小組 ² 小組由護士帶領，透過講解健康智識及即場伸展運動，讓組員學習正確伸展動作、按摩及營養小知識。主題包括：伸展拉筋、舒緩按摩、營養飲食。 | 4 節 (1 小時/節) | 5-10 人 | \$3,500 | 長者 / 社區人士 |

| 類別 | 活動編號 | 活動詳情 | 內容長度(小時) | 建議人數 | 費用(\$) | 對象 |
|------|------|--|----------------------|---------------------|------------------------------|-----------------|
| 放映會 | S01 | 生死映畫戲《有敬》短片放映會 導演黃肇邦繼《伴生》後另一涉及生死的短篇作品《有敬》，紀錄了 104 歲的有敬婆婆最後一段人生路，描述她如何看待「長命百歲」及面對生死。 | 1 | 40 人以上 | 免費 | 長者 / 社區人士 |
| 體驗活動 | A01 | 「走過生死大地」導賞活動 透過參觀殯儀館、靈灰安置所、紀念花園、「無言老師」解剖實驗室或沙嶺公墓等，讓長者或護老者實地了解香港的殯儀服務，提升他們對後事安排的認識，並體會生前規劃的重要性。 | 5 | 30-50 人 | \$60/人 ³ | 長者 / 社區人士 |
| | A02 | 「虛擬人生」VR 體驗之旅 透過 VR 虛擬實景技術讓參加者體驗從出生到死亡的歷程。參加者會在 VR 體驗活動中預演自己的一生，在過程中作出不同選擇，經歷得與失，並從這新穎而獨特的體驗中反思個人價值觀及規劃人生。活動適合嘉年華或博覽會攤位形式進行。 | 4-8 (每次體驗約 20 分鐘) | 最多同時 6 人使用 | \$500/小時 | 社區人士 |
| | A03 | 生死教育桌上遊戲—《五味雜貨店》 活動透過桌上遊戲並配合社工解說，讓長者及護老者輕鬆認識預設醫療指示、了解晚年照顧的意願等。桌遊活動每 4 人一組，由一位主持帶領。 <i>參與機構將於活動後獲贈一盒《五味雜貨店》</i> | 1.5 | 16-20 人 (每組 4 人) | \$2,000 / 免費 ⁴ | 長者 / 護老者 / 社區人士 |
| | A04 | 生死教育桌上遊戲—《五味雜貨店》主持培訓工作坊 教授《五味雜貨店》桌上遊戲玩法、規則及解說方式。內容涵蓋預設照顧計劃、預設醫療指示，讓參加者掌握討論晚年照顧意願的技巧，並應用於日後帶領遊戲上。 <i>參與機構將於活動後獲贈一盒《五味雜貨店》</i> | 1.5 | 8-12 人 | \$2,000 / 免費 ⁴ | 長者義工/ 同工 |
| 工作坊 | W01 | 「談談生·說說死」義工培訓工作坊 主題包括生死教育體驗活動、長者的需要、與長者溝通的技巧、情緒支援技巧及後事安排流程等，義工由此可掌握如何與長者談論生死及協助服務對象處理後事安排。 | 3 | 10-20 人 | \$3,000 | 社區人士 |
| | W02 | 「未知死·焉知生？」專業同工培訓工作坊 透過生死教育體驗活動及分享後事相關知識，裝備同工以便與服務使用者談論後事安排；同時藉活動反思自己的生死觀，以提升與服務使用者談論生死的信心和能力。 | 2 | 10-20 人 | \$3,500 | 專業同工 |
| | W03 | 「生命中不能承受之痛」失缺與哀傷工作坊 加強對喪親者的身心反應的認識、了解哀傷週期及就如何與哀傷者同行有更深入的理解。 | 2 | 10-20 人 | \$3,500 | 專業同工 |
| | W04 | 「生前·身後」生命教育工作坊 透過輕鬆的遊戲及生死教育體驗活動，讓參加者檢視個人價值觀及與身邊人的關係，反思生命意義，並梳理出重要的人事物。 | 2 | 10-20 人 | \$2,500 | 中學生 / 社區人士 |

| 類別 | 活動編號 | 活動詳情 | 內容長度(小時) | 建議人數 | 費用(\$) | 對象 |
|-----|------------------------|---|----------|------|-----------------|----------------------|
| 工作坊 | W05 | 尊重生命工作坊 ⁵ 透過參觀及體驗活動，與「生命」及「死亡」相關的專業人士互動，讓年青人認識及了解不同行業的運作，從實際體驗中反思生命的寓意。 | 2 | 40 | 免費 ⁷ | 青年 |
| | W06 | 感受生命工作坊 以食物或環境作媒介，鼓勵參加者以不同的感官去感受生命、環境及自身擁有的事物，真切感受「活在當下」。 | 2 | 40 | 免費 ⁷ | 社區人士 |
| | W07 | 擁抱生命工作坊 ⁶ 鼓勵參加者活在當下、享受生命，並學習接受和梳理悲傷情緒，為生命注入正能量。工作坊採用表達藝術方式，不局限於言語交流，讓情感透過多種不同的媒介抒發出來。 | 2 | 20 | 免費 ⁷ | 長者 |
| | W08 | 「五感生死」藝術工作坊 ⁶ 為公眾人士提供生死教育藝術工作坊。透過不同類型的藝術活動，增潤參加者五感的敏感度，並從藝術性的角度與手法，提高公眾對生死教育的興趣，引導參加者感受當下、了解自身生命的經歷和回憶。 | 2 | 25 | 免費 ⁷ | 社區人士 |
| | W09 | 「福樂滿心」APP 靈性提升工作坊 介紹及引導參加者使用「福樂滿心」流動應用程式，在日常生活中為自己提升靈性健康。參加者需自備智能手機或平板電腦，及於備有網絡環境下進行。 | 2 | 20 | \$3,500 | 社區人士/ 長者 / 護老者 |
| W10 | 度身訂造生死教育體驗活動/機構同工培訓工作坊 | 請與負責職員聯絡 | | | | 不同類型服務使用者及 同工 |

備註：

1. 每月設有 1 個免費名額，如免費名額已滿，其後每場收費\$800 元正。只接受未來 6 個月內預約。
2. 報名時請選擇其中一個題目。
3. 收費不包括午膳及車費。
4. 活動由基金資助，免費名額有限，額滿即止，詳情請向本服務查詢。
5. 設有數個與生死相關的職業分享，詳情請向本服務查詢。
6. 五感藝術工作坊按實際情況採用不同感官媒介（如視覺、聽覺、觸覺、味覺等），詳情請向本服務查詢。
7. 免費活動名額有限，額滿即止。

如欲查詢請致電 2884-2033 聯絡社區教育社工何先生。預約活動請填妥申請表並傳真至 2884-2722。